



SIMULADO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

3º Bimestre - 2020

- 1) Os exercícios aeróbicos foram estudados nas décadas de 60 e 70 pelo Dr?
 - a) Keneth Cooper.
 - b) Keneth Marx.
 - c) Marx Weber.
 - d) Jean Jacks.

- 2) A Federação Internacional de Ginástica (FIG) inclui a ginástica aeróbica em seu programa de modalidades esportivas somente em?
 - a) 2003.
 - b) 1995.
 - c) 1902.
 - d) 2010.

- 3) Quais são os equipamentos necessários para a prática da ginástica aeróbica?
 - a) Arcos e bola.
 - b) Corda.
 - c) Piso com amortecimento e música.
 - d) N.D.A.

- 4) Dr. Keneth Cooper comprovou a eficiência dos exercícios aeróbicos para que?
 - a) Emagrecimento e a melhoria das condições cardio vasculares.
 - b) Emagrecimento somente.
 - c) O sedentarismo.
 - d) N.D.A.

5) Os critérios de arbitragem para a ginástica aeróbica são:

I – Qualidades artísticas.

II – Execução.

III – Dificuldade.

Está correto o que se afirma em?

- a) Todas as alternativas estão corretas.
- b) Somente a alternativa I está correta.
- c) Todas as alternativas estão incorretas.
- d) N.D.A.

6) A ginástica aeróbica foi trazida ao Brasil somente?

- a) Na década de 40.
- b) No início da década de 80.
- c) Em 2000.
- d) Na década de 90.